Saupiquet

BESTE REZEPTE MIT DEM BESTEN
VOM THUNFISCH

THUNFISCH-AUBERGINENRÖLLCHEN

(ca. 12 Stück)

ZUTATEN:

1 Dose Thunfisch-Filets „Naturale – ohne Öl" (à 185 g)

- 2 Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Kirschtomaten
- 125 g Rucola
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG:

Thunfisch-Filets abtropfen lassen. Auberginen putzen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit zwei Esslöffeln des Öls in einer Grillpfanne (alternativ beschichtete Pfanne) von beiden Seiten braten. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Rucola waschen, Tomaten vierteln. Thunfisch mit der Zwiebel und Tomaten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischmasse auf den Auberginenscheiben verteilen, mit einigen Rucolablättern belegen, aufrollen und evtl. mit kleinen Holzspießen fixieren. Restlichen Rucola mit restlichem Olivenöl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Röllchen servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Min.

PRO STÜCK:

kJ/kcal: 281/67
EW: 6,7 g
F: 3 g
KH: 2 g

Tipp: Den Rucolasalat können Sie mit gehobeltem Parmesan und gerösteten Pinienkernen verfeinern.

Saupiquet

WOHLFÜHLEN MIT
THUNFISCH „NATURALE – OHNE ÖL"

ORANGEN-THUNFISCH MIT FENCHELVINAIGRETTE

(2 PORTIONEN)

ZUTATEN:

2 Dosen Thunfisch-Filets „Naturale – ohne Öl" (à 80 g)

2 Orangen

1 rote Zwiebel

einige Zweige wilder Fenchel (alternativ frischer Dill)

2 TL Olivenöl

Salz, frisch gem. Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Thunfisch-Filets abtropfen lassen. Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen, Filets herausschneiden und den Saft dabei auffangen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Fenchel waschen und grob hacken. Orangensaft mit Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zwiebelringe und Fenchel dazugeben. Thunfisch- und Orangenfilets anrichten, mit der Vinaigrette übergießen und servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 694/169
EW: 14,7 g
F: 5 g
KH: 12 g

Saupiquet

WOHLFÜHLEN MIT THUNFISCH „NATURALE – OHNE ÖL"

MAKKARONI ALLA PUGLIESE MIT THUNFISCH UND BROKKOLI

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:
1 Dose Thunfisch-Filets „Naturale – ohne Öl" (à 185 g)

- 500 g Brokkoli
- 350 g Makkaroni
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz

ZUBEREITUNG:
Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Brokkoli in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Chili dazugeben und leicht anbräunen. Nudeln und Brokkoli abtropfen lassen, mit in die Pfanne geben und kurz mit erhitzen. Thunfisch etwas abtropfen lassen, in Stücke zerteilen, auf der Nudelpfanne verteilen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Min.

PRO PORTION:
kJ/kcal: 2330/556
EW: 25,9 g
F: 19 g
KH: 70 g

Saupiquet

WOHLFÜHLEN MIT THUNFISCH „NATURALE – OHNE ÖL"

BRUSCHETTA CAPRESE MIT TOMATEN UND RUCOLA

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:
2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Filets „in feinstem Olivenöl" (à 80 g)

- 2 reife Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- einige Blätter Rucola
- 8 Scheiben Baguettebrot
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:
Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen und den Thunfisch in Stücke zerteilen. Knoblauch abziehen und halbieren. Rucola waschen, putzen und trocken tupfen. Brotscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200° C oder in einer beschichteten Pfanne kurz knusprig rösten (Gas: Stufe 4, Umluft: 180° C) und mit den halbierten Knoblauchzehen einreiben. Baguettescheiben mit etwas Olivenöl beträufeln, Rucola, Tomatenscheiben und Mozzarella darauf anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch auflegen, nach Wunsch mit Rucola dekorieren und sofort servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Min.

PRO PORTION:
kJ/kcal: 1848/441
EW: 21,8 g
F: 30 g
KH: 22 g

Saupiquet

MEDITERRANER GENUSS – THUNFISCH „IN FEINSTEM OLIVENÖL"

THUNFISCH MIT BOHNEN-GEMÜSE

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Filets „in feinstem Olivenöl" (à 185 g)

1 Dose weiße Bohnen (ca. 850 ml)

300 g Datteltomaten

1 Zucchino

1 Knoblauchzehe

1 frische Peperoni

1 Zweig Rosmarin

50 g entkernte Oliven

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Thunfisch-Filets abtropfen lassen, das Olivenöl dabei auffangen. Bohnen abtropfen lassen und abspülen. Tomaten waschen und halbieren. Zucchino waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Peperoni längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch, Peperoni und Zucchinostreifen in zwei Esslöffeln aufgefangenem, erhitztem Öl einige Minuten anbraten. Tomaten, Bohnen, Oliven und Rosmarin hinzugeben, salzen, pfeffern und mit den Thunfisch-Filets servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1319/316
EW: 25,3 g
F: 14 g
KH: 22 g

Tipp: Nach Wunsch mit gerösteten Pinienkernen servieren.

Saupiquet

MEDITERRANER GENUSS – THUNFISCH „IN FEINSTEM OLIVENÖL"

LASAGNE ISOLANE MIT THUNFISCH UND RICOTTA

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Filets „in feinstem Olivenöl" (à 185 g)

- 4 Zucchini
- 4 reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Ricotta
- Salz
- 200 g Lasagneplatten
- 500 ml Béchamelsauce (fertig käuflich)
- 1/2 Bund Basilikum
- 50 g geriebener Parmesan

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Min.

BACKZEIT:
ca. 35–40 Min.

PRO PORTION:
kJ/kcal: 3283/786
EW: 41,5 g
F: 45 g
KH: 53 g

ZUBEREITUNG:

Thunfisch abtropfen lassen, dabei ca. drei Esslöffel Öl auffangen. Zucchini und Tomaten waschen, Zucchini putzen, bei den Tomaten den Stielansatz entfernen und die Zwiebel abziehen. Zucchini und Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Thunfischöl erhitzen, Zucchini und Zwiebel dazugeben und anbraten. Ricotta untermischen und mit Salz würzen. In eine Auflaufform eine Schicht Lasagneplatten einlegen, mit etwas Béchamelsauce begießen, abwechselnd mit der Zucchini-Ricotta-Mischung, Tomatenscheiben, Thunfisch und Basilikum sowie der restlichen Béchamelsauce und Lasagneplatten einschichten. Parmesan überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 35 bis 40 Minuten garen (Gas: Sufe 4, Umluft: 180° C).

Saupiquet

MEDITERRANER GENUSS – THUNFISCH „IN FEINSTEM OLIVENÖL"

PIZZA MEDITERRANEA MIT THUNFISCH UND ROTEN ZWIEBELN

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

1 Dose Saupiquet Thunfisch-Filets „in feinstem Olivenöl" (à 185 g)

400 g Pizzateig (fertig käuflich)

1 kleine rote Zwiebel

200 g Mozzarella

250 g stückige Tomaten (Konserve)

Salz

Oregano, gerebelt

ZUBEREITUNG:

Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden, Mozzarella würfeln. Thunfisch abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen und den Thunfisch in Stücke zerteilen. Thunfisch mit den Tomaten vermischen, mit Salz und Oregano würzen und auf dem Teig verteilen. Zwiebelringe und Mozzarella überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 25 bis 30 Minuten backen (Gas: Stufe 4, Umluft: 180° C). Nach Wunsch das aufgefangene Öl überträufeln und servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Min.

BACKZEIT:

ca. 25–30 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 3114/742
EW: 26,2 g
F: 44 g
KH: 59 g

Saupiquet

MEDITERRANER GENUSS – THUNFISCH „IN FEINSTEM OLIVENÖL"

THUNFISCH-SOMMERSALAT MIT APRIKOSENVINAIGRETTE

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

1 Dose Saupiquet Thunfisch-Filets „in Sonnenblumenöl" (à 185 g)

250 g gemischter Salat
4 Romatomaten
2 Schalotten
3–4 kl. Scheiben Ciabatta
5 vollreife Aprikosen
6 EL heller Balsamicoessig
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Dijon-Senf
1/2 TL frische Zitronenthymianblättchen
Salz, Zucker, grober Pfeffer
100 g Sprossen
50 g Pecorinohobel

ZUBEREITUNG:

Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in dünne Ringe schneiden. Ciabatta in Würfel schneiden. Thunfisch-Dose öffnen, das Öl in eine beschichtete Pfanne abtropfen lassen und die Ciabattawürfel darin knusprig anrösten. Für die Vinaigrette Aprikosen kurz in kochendem Wasser blanchieren, häuten, Steine entfernen und Fruchtfleisch mit Essig pürieren. Öl, Senf und Zitronenthymian unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat auf großen Tellern anrichten, Tomaten, Schalotten, Sprossen und Ciabattawürfel darauf verteilen, Thunfisch-Filets grob zerteilen und mit den Pecorinohobeln darauf anrichten. Dressing darüberträufeln und Salat nach Wunsch mit knusprigem Ciabatta servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1489/355
EW: 21,3 g
F: 20,0 g
KH: 22,0 g

Saupiquet

MILDER GESCHMACK – THUNFISCH „IN SONNENBLUMENÖL"

PIKANTE THUNFISCH-TRAMEZZINI

(2 PORTIONEN)

ZUTATEN:

2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Filets „in Sonnenblumenöl" (à 80 g)

1 kleine Tomate
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Remoulade
2 Scheiben Kochschinken
2 Scheiben Käse

ZUBEREITUNG:

Thunfisch-Filets abtropfen lassen. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und die Tomate in Scheiben schneiden. Toastscheiben toasten und mit der Remoulade bestreichen. Zwei Scheiben Toast mit Schinken, Käse, Tomatenscheiben und Thunfisch belegen und jeweils mit einer Toastscheibe abdecken. Toast diagonal halbieren und servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1783/427
EW: 31,4 g
F: 22 g
KH: 23 g

Tipp: Für einen noch kräftigeren Geschmack können Sie alternativ Vollkorn-Toastscheiben verwenden.

Saupiquet

MILDER GESCHMACK – THUNFISCH „IN SONNENBLUMENÖL"

THUNFISCH-TORTILLAS „À LA MEXICANA"

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Salat „Mexicana" (à 160 g)

- 4 Tortillafladen (à 45 g)
- 100 g Sour Cream
- Salz, Pfeffer
- einige Salatblätter
- 100 g eingelegte Paprikastreifen (Konserve)

ZUBEREITUNG:

Tortillafladen mit Sour Cream bestreichen, salzen und pfeffern. Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Tortillafladen mit Salatblättern, Paprikastreifen und Thunfisch-Salat füllen, zur Tasche zusammenklappen und servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 10 Min.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1838/439
EW: 12,9 g
F: 27 g
KH: 36 g

Tipp: Versuchen Sie dieses Rezept auch mal mit dem Thunfisch-Salat „Western".

Saupiquet

THUNFISCH-GENUSS
SCHNELL UND EINFACH

THUNFISCH-PASTA „DIAVOLO"

(2 PORTIONEN)

ZUTATEN:
1 Dose Saupiquet Thunfisch für Pasta „Knoblauch & Peperoncino" (à 160 g)

- 150 g Spaghetti
- Salz
- 100 g Rucola
- 2 rote eingelegte Peperoni
- 50 g Parmesan

ZUBEREITUNG:
Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Rucola waschen, Stiele entfernen und Blätter grob hacken. Peperoni in Ringe schneiden und Parmesan grob reiben. Saupiquet Thunfisch für Pasta „Knoblauch & Peperoncino" in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerkleinern. Abgetropfte Spaghetti und Peperoniringe untermischen. Mit Parmesan und Rucola bestreut servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 15 Min.

PRO PORTION:
kJ/kcal: 2878/687
EW: 40,3 g
F: 33 g
KH: 58 g

Tipp: Versuchen Sie dieses Rezept auch mal mit der Sorte „Tomate", „Oliven, Kapern & Tomate" oder „Arrabbiata".

Saupiquet

THUNFISCH-GENUSS
SCHNELL UND EINFACH

CANAPÉS MIT THUNFISCH UND TOMATEN

(4 PORTIONEN)

ZUTATEN:
2 Dosen Thunfisch Brotaufstrich „Pâté Classic" (à 115 g)

8 Scheiben Baguette
2 Tomaten
einige Blätter Rucolasalat

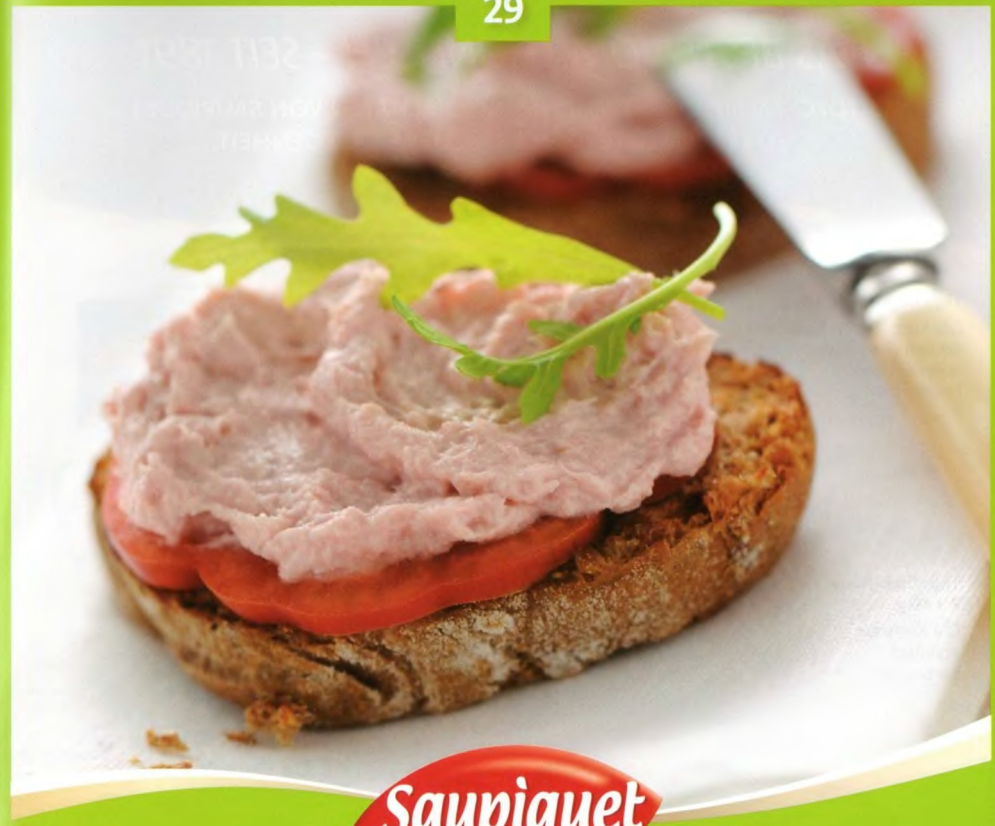
ZUBEREITUNG:
Baguette nach Wunsch kurz im Toaster oder im Backofen rösten. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken tupfen. Die Baguettescheiben mit den Tomaten belegen und großzügig mit dem Thunfisch Brotaufstrich bestreichen. Baguette mit dem Salat garniert servieren.

Tipp: Versuchen Sie dieses Rezept auch mal mit der Sorte „Pâté Zitrone & Basilikum" oder „Pâté Knoblauch".

SCHWIERIGKEITSGRAD:

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 10 Min.

PRO PORTION:
kJ/kcal: 1111/265
EW: 14,2 g
F: 13 g
KH: 22 g



Saupiquet

THUNFISCH-GENUSS
SCHNELL UND EINFACH